## క్లుప్తంగా

### మూలపెద్దమ్మకు విశేష పూజలు



దొర్నిపాడు: మండలంలోని డబ్ల్యూ గోవిందిన్నె గ్రామంలో వెలసిన మూలపెద్దమ్మకు ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఉదయం అమ్మవారికి అభిషేకాలు చేసి పట్టు వస్త్రాలు, పుష్పాలతో అలంకరించారు. అనంతరం భక్తులకు అమ్మవారి దర్శనం కల్పించారు. ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తలారి శ్రీనివాసులు, మిద్దె శంకరయ్య, చిన్నన్న, చిన్నపెద్దన్న ఏర్పాట్లు చేశారు.

### తహసీల్దార్ కార్యాలయానికి భవనం



తహసీల్దార్ కార్యాలయంగా మారిన బీసీ బాలికల హాస్టల్

దొర్నిపాడు: ఆరేళ్లుగా తహసీల్దార్ కార్యాలయం లేక ఇబ్బందులు పడ్డ అధికారులు వేరే భవనంలోకి వెళ్తున్నారు. ఇన్నాళ్లు మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో మూడు గదులను తీసుకుని ప్రజలకు సేవలు అందించారు. చాలీచాలని గదుల్లో అనేక అగచాట్లు పడాల్సి వచ్చింది. సిబ్బంది కూడా సరైన వసతులు లేక చెట్ల కింద కూర్చొని కాలం వెల్లదీశారు. ప్రస్తుతం స్థానిక బాలికల వసతి గృహాన్ని ఆళ్లగడ్డకు మార్చడంతో ఖాళీగా ఉన్న భవనానికి నూతన రంగులు, విద్యుత్, నీటిని వసతి ఏర్పాటు చేసుకుని తహసీల్దార్ కార్యాలయంగా తీర్చిదిద్దారు. సోమవారం ఎంపీడీఓ కార్యాలయం వీడి నూతన భవనంలోని మారేందుకు తహసీల్దార్ సుభద్ర అన్నీ ఏర్పాట్లు చేయించారు.

### ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేయడం తగదు

నంద్యాల(న్యూటౌన్): నూనెపల్లె రైల్వే గేటు మూసివేసి ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేయడం మంచిది కాదని వైఎస్సార్‌సీపీ అధికార ప్రతినిధి జి.అనిల్‌అమృతరాజ్ అన్నారు. ఆదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ నూనెపల్లె ప్రాంతంలోని రైల్వే గేటు రస్తాను సమాచారం లేకుండా అర్ధరాంతరంగా మూసివేయడంతో ప్రజలు, ఆసుపత్రికి వెళ్లే గర్భవతులు, వృద్ధులు, వికలాంగులు కష్టాలు పడుతున్నారన్నారు. ప్రజల ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకొని రైల్వే అధికారులు రైల్వే గేటు రస్తాను తెరిపించాలన్నారు. వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వంలో అక్కడ అండర్‌పాస్ నిర్మాణానికి టెండరు వేయడం జరిగిందన్నారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం స్పందించి అండర్‌పాస్ నిర్మాణం పూర్తి చేయాలన్నారు. అంత వరకు ప్రజల ప్రయోజనకరంగా ఉండే రైల్వే రస్తాను పునరుద్ధరించాలని కోరారు.

### మహానందిలో వీకెండ్ సందడి

మహానంది: మహానందిలో శనివారం వీకెండ్ సందడి నెలకొంది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి భక్తులు ఆలయానికి వచ్చారు. భక్తులు స్థానిక కోనేరుల్లో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించిన అనంతరం కామేశ్వరీదేవి, మహానందీశ్వర స్వామి వార్లను దర్శించుకుని అభిషేకం, కుంకుమార్చన పూజలు చేపట్టారు. ఉదయం, మధ్యాహ్నం స్వామి, అమ్మవార్లకు అష్టవిధ మహామంగళ హారతులు చేపట్టారు.

### కర్ణాటక మద్యం స్వాధీనం

శ్రీశైలం: దేవస్థానం టోల్‌గేట్ వద్ద కర్ణాటక మద్యాన్ని పోలీసులు ఆదివారం స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వన్‌టౌన్ సీఐ ప్రసాద్‌రావు తెలిపిన వివరాలు.. టోల్‌గేట్ వద్ద వాహనాలు తనిఖీ చేస్తుండగా కర్ణాటక రాష్ట్రం బెల్గాం జిల్లాకు చెందిన శివశంకర్ దారెప్ప పాటిల్, గుందేవాడి గ్రామానికి చెందిన ఆనంద్ ముట్వ కాంబ్లేలు మద్యంతో దొరికిపోయారు. 15 బ్యాగ్ పైపర్ విస్కీ బాటిళ్లు, 7 ఆఫీసర్ ఛాయిస్ సుప్రీం విస్కీలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులిద్దరిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు సీఐ తెలిపారు.

### పొగాకు దిగుబడుల చోరీ

పాణ్యం: మండల పరిధిలోని కొత్తూరు చంద్రశేఖర్‌రెడ్డికి చెందిన పొగాకు దిగుబడి చోరీకి గురైంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాలు.. ఈనెల 10న రైతు చంద్రశేఖర్‌రెడ్డికి చెందిన రూ. 4లక్షల విలువైన 20 క్వింటాళ్ల పొగాకు గుర్తు తెలియని దుండగులు ఎత్తుకెళ్లారు. వారం రోజులుగా గాలిస్తున్నా ఆచూకీ లభ్యం కాకపోవడంతో రైతు ఆదివారం పోలీసులను ఆశ్రయించాడు. రైతు ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

### ఉత్సవ కమిటీ నియామకం

గడివేముల: మండల కేంద్రమైన గడివేములలో ఈనెల 30 నుంచి వచ్చే నెల 30 వరకు జరగనున్న మూలపెద్దమ్మ జాతర సందర్భంగా ఉత్సవ కమిటీని నియమిస్తూ దేవదాయశాఖ కమిషనర్ రామచంద్రమోహన్ ఆదివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. గడివేములకు చెందిన దేశం రమణారెడ్డి, ఆదినారాయణ శర్మ, బానాల పుల్లమ్మ, లక్ష్మీదేవి, వెంకటమ్మ, సంజమ్మ, గోపాల్, మంగళి పక్కిరయ్య, చిన్న నాగన్న కమిటీ సభ్యులుగా నియమించారు. కమిటీ కాలపరిమితి ఉత్సవాలు ముగిసే వరకు ఉంటుందని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు.

# బ్రహ్మోత్సవాలు పరిసమాప్తం

• ఘనంగా ముగిసిన అహోబిలేశుని ఉత్సవాలు



గరుత్మంతుడిపై ప్రహ్లాదవరదుడు,



ఉత్సవమూర్తులకు తిరుమంజనం



ధ్వజావరోహణం కార్యక్రమానికి వస్తున్న పండితులు

ఆళ్లగడ్డ: అహోబిలేశుడి బ్రహ్మోత్సవాలు ఆదివారం పరిసమాప్తం అయ్యాయి. చివరి ఘట్టమైన ధ్వజావరోహణం ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఆగమోక్తంగా జరిగింది. ఉత్సవాల మొదటి రోజు ధ్వజారోహణ సందర్భంగా సకల దేవతలను ఆహ్వానించిన గరుడాళ్వార్ తిరిగి పంపే కార్యక్రమం శాస్త్రకంగా జరిగింది. ఉత్సవ మూర్తులు స్వామి, అమ్మవార్లను పంచామృతాలతో అభిషేకించి, తిరుమంజన సేవ గావించిన అనంతరం ఆలయ ధ్వజస్తంభం వద్దకు వేంచేశాక ముద్రక్త ఆఘమశాస్త్రం ప్రకారం వేదమంత్రోచ్చరణలతో ప్రత్యేక పూజాది కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ధ్వజస్తంభం పై ఉన్న గరుడ పటాన్ని శాస్త్రోక్తంగా కిందకు దించారు. అనంతరం ముద్రకర్త కిడాంబి వేణుగోపాలన్ ఆధ్వర్యంలో అర్చకులు గరుడధ్యానం, భేరీపూజ, గరుడ గద్యం, దిక్పాలక గద్యం, గరుడ లగ్నాష్టకం, గరుడ చూర్ణిక మంత్రాలను జపించి బ్రహ్మోత్సవాలు ముగిసినట్లు వేదపారాయణం ద్వారా ప్రకటించారు.

**ప్రశాంతం... బ్రహ్మోత్సవం**

అహోబిలం లక్ష్మీనరసింహస్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రశాంతంగా ముగిశాయి. ఈ నెల 3వ తేదీ మొదలైన ఉత్సవాలకు మొదట్లో భక్తులు పెద్దగా కనిపించక పోవడంతో చివరి ఘట్టాలైన రథోత్సవం, కల్యాణోత్సవం, గరుడ సేవకు భారీగా వస్తారని అంచనా వేసినా మాడవీధుల్లో భక్తులు కనిపించారే తప్ప కిక్కిరిసిపోలేదు. ఆయల అధికారులు సామాన్య భక్తులకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు, వసతులు కల్పించడంలో పూర్తిగా విఫలమయ్యారనే ఆరోపణలు వినిపించాయి. పోలీసులు వీఐపీల దర్శనం కోసం అడుగడునా సామాన్య భక్తులను ఇబ్బందులకు గురిచేశారన్న విమర్శలు మెండుగా వినిపించాయి. కల్యాణం రోజు భక్తులను ఎవరినీ లోపలకు పంపకుండా కేవలం వీఐపీలను మాత్రమే కూర్చోబెట్టి సామన్య భక్తలను అందరినీ ఎల్‌ఈడీ టీవీల్లో చూడాలని ఆదేశించడంపై భక్తులు మండిపడ్డారు. ఈ ఎల్‌ఈడీ టీవీల ముందు కూర్చోవడానికి ఇంత దూరం రావాలా.. ఇంట్లో కూడా కూర్చుని చూడొచ్చు కదా అని అసహనం వ్యక్తం చేశారు.

### దివ్యాంగులు, వయో వృద్ధులకు తప్పని ఇక్కట్లు

ఆలయ నిర్వాహకులు ఎంత సేపు వీఐపీలు, వీవీఐపీల దర్శనానికే ప్రముఖ్యత ఇచ్చారు తప్ప దివ్యాంగులు, వయోవృద్ధులు, చంటిపిల్లల తల్లుల దర్శనం గురించి ఏ మాత్రం పట్టించుకోలేదు. వీరు స్వామిని దర్శించుకునేందుకు కనీస సౌకర్యాలు కల్పించకపోవడంతో అనేక మంది తొక్కిసలాటలో స్వామిని దర్శించుకోలేక ఉసూరుమంటూ గుడి బయట నుంచే ముక్కులు చెల్లించుకుని వెనుదిరగాల్సిన దుస్థితి నెలకొంది.



గుడిలోకి వెళ్లలేక బయటే దర్శనం చేసుకుంటున్న దివ్యాంగులు



పీఠాధిపతికి బ్రహ్మోత్సవ మర్యాద చేస్తున్న అర్చకులు

### 'పది' పరీక్షలకు 684 మంది విద్యార్థులు

గోస్పాడు: మండల పరిధిలోని హైస్కూళ్లలో 684 మంది విద్యార్థులు పదవ తరగతి పరీక్షలు రాయనున్నట్లు ఎంఈఓ అబ్దుల్‌కరీం తెలిపారు. ఆదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ మండలంలో ఐదు హైస్కూళ్లు ఉండగా నాలుగింటిలో పది పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. ఏపీ మోడల్ స్కూల్‌లో 154 మంది, గోస్పాడు హైస్కూల్‌లో 147మంది, యాళ్లూరు హైస్కూల్‌లో 93 మంది, దీబగుంట్ల హైస్కూల్‌లో 190 మంది పరీక్షలు రాయనున్నారని చెప్పారు. పరీక్ష రోజు ఉదయం 8.30 గంటలకల్లా విద్యార్థులు పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఉండేలా చూసుకోవాలన్నారు. 9.30 గంటల తర్వాత పరీక్ష కేంద్రాల గేట్లు మూసివేస్తారని తెలిపారు.

### పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్

చాగలమర్రి: పదో తరగతి పరీక్షలు జరగనున్న కేంద్రాల వద్ద 144 సెక్షన్ అమలు చేస్తున్నట్లు చాగలమర్రి ఏఎస్‌ఐ షేక్ అబ్దుల్ నబీ తెలిపారు. నేటి (సోమవారం) నుంచి ఏప్రిల్ ఒకటో తేదీ వరకు పరీక్షలు జరుగుతాయని చెప్పారు. కాగా చాగలమర్రిలో 3 పరీక్ష కేంద్రాల్లో 760 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరుకానున్నట్లు ఎంఈఓ న్యామతుల్లా తెలిపారు. ఈ మేరకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. చాగలమర్రిలో బాలుర ఉన్నత పాఠశాల, ఓరియంటల్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల, సెంటాన్స్ ఉన్నత పాఠశాల పరీక్ష కేంద్రాల్లో ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల వరకు పరీక్ష జరుగుతుందన్నారు.

# రంజాన్ మాసం ఎంతో పవిత్రమైంది



శెట్టివీడులో ముస్లింల ఉపవాస దీక్షను విరమింపజేస్తున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే గంగుల బిజేంద్రారెడ్డి

చాగలమర్రి: ఇస్లాం మతంలో రంజాన్ నెల ఎంతో పవిత్రమైందని, ఈ మాసంలో ఇస్లాం మత పవిత్ర గ్రంథమైన ఖురాన్‌ను అల్లా సృష్టించాడని అందుకే ఈ నెలకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఉందని ఆళ్లగడ్డ మాజీ ఎమ్మెల్యే గంగుల బిజేంద్రారెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం సాయంత్రం చాగలమర్రి మండలం శెట్టివీడు గ్రామ వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకుడు షేక్ భికారి సాహెబ్ ఏర్పాటు చేసిన ఇఫ్తార్ విందులో ఆయన పాల్గొన్నారు. ముందుగా వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు షేక్ బాబులాల్, చక్రం ముల్లా షబ్బీర్ అహ్మద్‌తో కలిసి నమాజు చేశారు. అనంతరం ఉపవాస దీక్ష చేపట్టిన ముస్లింలకు కర్జూరాలతో దీక్షను విరమింపజేశారు. ఆయన్ను ముస్లింలు పూలమాలతో సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ వీరభద్రుడు, ఎంపీటీసీ ఫయాజ్, పార్టీ నాయకులు ముల్లా ఖాదర్‌బాషా, వి.మహబూబ్ షరీఫ్, షేక్ ఖీజర్, మాబుసాబ్, షేక్ షబ్బీర్, వెంకటరమణ, గణేష్‌రెడ్డి, పి.మధుసూదన్‌రెడ్డి, రమణారెడ్డి, రాముడు, సుబ్బయ్య పాల్గొన్నారు.

# పొట్టిశ్రీరాములు త్యాగ ఫలితమే ఆంధ్ర రాష్ట్ర అవతరణ



పొట్టిశ్రీరాములు విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పిస్తున్న ఎమ్మెల్సీ ఇసాక్‌బాషా



చాగలమర్రిలో పొట్టి శ్రీరాములు విగ్రహానికి నివాళులర్పిస్తున్న ఆర్యవైశ్యులు

నంద్యాల(అర్బన్): అమరజీవి శ్రీపొట్టిశ్రీరాములు త్యాగ ఫలితమే ఆంధ్రరాష్ట్రం అవతరించిందని ఎమ్మెల్సీ ఇసాక్‌బాషా, మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ మాబున్నిసా అన్నారు. పొట్టిశ్రీరాములు 125వ జయంతి వేడుకలను పురస్కరించుకొని పట్టణంలోని సంజీవనగర్ గేటు వద్ద ఉన్న ఆయన విగ్రహానికి పూల మాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. వారు మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి మద్రాస్ రాష్ట్రంలో ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రజల అవస్థలను గుర్తించిన పొట్టిశ్రీరాములు ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేస్తూ అమరుడయ్యారన్నారు. 58రోజులు ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేసి ఆంధ్ర రాష్ట్రం ఏర్పాటయ్యేలా చేశారన్నారు.

నంద్యాల(న్యూటౌన్): పట్టణ సమీపంలోని నందమూరినగర్‌లో ఉన్న స్టార్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో నేతాజీ సుభాస్ చంద్రబోస్ ఆవాసియా విద్యాలయంలో అమరజీవి పొట్టిశ్రీరాములు జయంతిని నిర్వహించారు. పిల్లలతో కలసి నిర్వాహకులు ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. బాలల హక్కుల సభ్యురాలు రాజేశ్వరమ్మ, స్టార్ సొసైటి కార్యదర్శి గడ్డం సుబ్బరాయుడు, హాస్టల్ వార్డెన్ నాగలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

చాగలమర్రి: అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు జయంతిని ఆదివారం చాగలమర్రి గాంధీ సెంటర్ వద్ద ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడు వి.లక్ష్మణబాబు ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. శ్రీరాములు చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సహజ పానీయం.. ఎంతో శ్రేష్టం

• వేసవిలో వడదెబ్బ ముప్పు
• శీతల పానీయాలతో అనారోగ్యం
• మండే ఎండల్లో జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్న డాక్టర్లు





నంద్యాల(న్యూటౌన్): ఎండలు రోజురోజుకూ తీవ్ర రూపం దాల్చుతున్నాయి. బయటకు వెళ్లాలంటే మండుతున్న ఎండలు భయపెడుతున్నాయి. వేడిమి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ప్రజలు శీతల పానీయాలు, పండ్ల రసాలు, కర్బుజా(వాటరిమలన్), కొబ్బరి నీళ్లతో సేదతీరుతున్నారు. వడదెబ్బ నుంచి రక్షణ పొందడానికి చిన్న చిన్న చిట్కాలు పాటిస్తే మంచిదని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు.

**వడదెబ్బ లక్షణాలు..**

విపరీతమైన తలనొప్పి, తల తిరగడం, తీవ్రమైన జ్వరం, ఫిట్స్ రావడం. అపస్మారక స్థితికి చేరుకోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వడదెబ్బగా గుర్తించాలి. ఎండవేడితో ఎక్కువగా చెమట పట్టి శరీరంలోని లవణాలు బయటకు పోతాయి. తద్వారా శరీరంలోని నీటి నిష్పత్తి తగ్గి ప్రాణాపాయం ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత ఉన్న ప్రదేశాల్లో ఎక్కువ శ్రమతో కూడిన పనులు చేస్తున్నప్పుడు ప్రతి గంటకు మూడు నుంచి నాలుగు లీటర్ల నీరు మన శరీరం నుంచి చెమట రూపంలో పోతుంది.

**అప్రమత్తంగా ఉండాలి..**

వృద్ధులు, గర్భిణులు, బాలింతలు, పసిపిల్లలు, గుండె జబ్బు, రక్తపోటుతో బాధపడుతున్న వారు ఎక్కువగా వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని డాక్టర్లు హెచ్చరిస్తున్నారు. వీరు ఎండలో ఎక్కువ తిరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

**ఇలా జాగ్రత్తలు పాటించాలి...**

ఎండలో తప్పనిసరిగా బయటకు వెళ్లేటప్పుడు గొడుగు వాడాలి. తెలుపురంగు పలుచటి చేనేత వస్త్రాలను ధరిస్తే మంచిది. వేడి గాలి తగలకుండా తలకు రుమాలు, టోపి ధరించాలి. ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య బయట తిరగడం మంచిది కాదు. శీతలపానీయాలు, ఐస్ ముక్కలు వేసిన పానీయాలు తీసుకోరాదు. వేసవిలో ఎక్కువగా మంచినీరు, నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీళ్లు, మజ్జిగ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

**శీతల పానీయాలతో సమస్యలు...**

ప్రస్తుతం అన్ని దుకాణాల్లో శీతల పానీయాలు ఉంటున్నాయి. వాటిని సరసమైన ధరలకు విక్రయిస్తున్నందున కొనేందుకు అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ప్రస్తుత వేసవిలో నంద్యాల పట్టణంలోని గాంధీచౌక్, నూనెపల్లె, బొమ్మలసత్రం, టెక్కె, సంజీవనగర్, బస్టాండ్ ప్రాంతాల్లో రోజుకు రూ.50 వేల నుంచి రూ.లక్ష వరకు వ్యాపారం సాగుతున్నట్లు అంచనా. శీతల పానీయాలు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికలు కలుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. శీతల పానీయాల్లో ఉండే కార్బన్ డై ఆక్సైడ్, పాస్పరిక్ ఆమ్లాలు కణాల్లో ఆక్సిజన్ నిల్వలను తగ్గించి క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తాయి. సోడియం బెంజోయేట్ అనే ప్రిజర్వేటివ్ రసాయనం కణాల్లోని డీఎన్‌ఏపై ప్రభావం చూపుతుంది. వాటిలోని అదనపు క్యాలరీస్ స్థూలకాయానికి దారితీస్తాయి. పానీయంలో ఉండే ఫ్రక్టోజ్ వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అధికంగా తాగితే దంతాలపై పొర దెబ్బతింటుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. దీర్ఘకాలంగా శీతల పానీయాలు తాగితే మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉందని సీఎస్‌ఈ సంస్థ హెచ్చరించింది.

**నిమ్మరసం ఆరోగ్యకరం...**

మన నిత్య జీవితంలో శీతల పానీయాల వినియోగం పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా వేసవి వచ్చిందంటే వాటి వాడకం అధికమైతోంది. ప్రతి ఇంటిలోనూ అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. ఇంటికి బంధువులు వచ్చినా మనం బయటకు వెళ్లి ఇంటికి వచ్చినా శీతల పానీయాలనే తాగుతున్నాం. వాటి వినియోగం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వాటికి బదులు సహజపానీయాలు తాగాలని సూచిస్తున్నారు. సహజ పానీయాలైన నిమ్మరసం, మజ్జిగ, కొబ్బరినీళ్లు, షర్బత్, రాగి మాల్ట్ వంటికి ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తాయన్నారు.

### వడదెబ్బకు గురైతే వెంటనే నీడలోకి తీసుకెళ్లాలి

వడదెబ్బకు గురైన వ్యక్తిని వెంటనే నీడలోకి తీసుకువెళ్లాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణ స్థితికి వచ్చే వరకు చల్లని నీటితో ముంచిన తడి గుడ్డతో తుడవాలి. చల్లగాలి తగిలేలా చూడాలి. ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ గానీ, గ్లూకోజ్ గానీ తాగించాలి. వడదెబ్బ తగిలి అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న రోగికి వెంటనే నీరు తాగించరాదు. వీలైనంత త్వరగా సమీపంలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులకు తరలించాలి.

–వెంకటరమణ, డీఎంఅండ్‌హెచ్‌ఓ, నంద్యాల

# లక్ష్మీరంగనాథస్వామికి ప్రత్యేక పూజలు



దేదీప్యమానంగా భక్తులకు దర్శనమిస్తున్న శ్రీలక్ష్మీరంగనాథస్వామి

జూపాడుబంగ్లా: మండలంలో తర్తూరు లక్ష్మీ, రంగనాథస్వామి వార్లకు ఆదివారం భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అర్చకులు స్వామి, అమ్మవార్లకు పంచామృతాభిషేకాలు నిర్వహించి, పట్టువస్త్రాలతో దేదీప్యమానంగా అలంకరించారు. అనంతరం పుష్పార్చన, కుంకుమార్చన తదితర పూజలు నిర్వహించారు. తాటిపాడు, జూపాడుబంగ్లా, తరిగోపుల, పారుమంచాల, తంగడంచ, మండ్లెం, తర్తూరు తదితర గ్రామాలకు చెందిన భక్తులు పాల్గొని స్వామి, అమ్మవార్లకు కొబ్బరికాయలు సమర్పించి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు.

**ఏప్రిల్ 6 నుంచి స్వామివారి బ్రహ్మోత్సవాలు**

ఏప్రిల్ 6 నుంచి 15వ తేదీ వరకు తర్తూరు లక్ష్మీరంగనాథస్వామివారి బ్రహ్మోత్సవాలు నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ ఈఓ వెంకటరమణ తెలిపారు. 13న స్వామివారి రథోత్సవం ఉంటుందన్నారు.

**ఉత్సవ కమిటీ నియామకం**

తర్తూరు జాతర ఉత్సవ కమిటీని నియమిస్తూ దేవదాయశాఖ కమిషనర్ ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. చైర్మన్‌గా తరిగోపుల నారాయణరెడ్డి, సభ్యులుగా తంగడంచ ఏ.ప్రభావతమ్మ, తర్తూరు లక్ష్మీదేవి, తరిగోపుల పరమేశ్వరయ్య, తర్తూరు కె.వెంకటేశ్వర్లు, తాటిపాడు వెంకటేశ్వరమ్మ, జూపాడుబంగ్లా డి.సుబ్బన్నలను నియమించారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గిత్త జయసూర్య, ఈఓ వెంకటరమణ పాల్గొన్నారు.

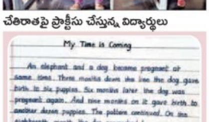
## మంచి చేతి రాత..

# మార్కులకు బాట

• నేటి నుంచి పదోతరగతి పరీక్షలు
• పరీక్షల్లో మార్కులపై చేతిరాత ప్రభావం
• విద్యార్థులు దృష్టి సారించాలంటున్న నిపుణులు



చేతిరాతపై ప్రాక్టీసు చేస్తున్న విద్యార్థులు



My Time is Coming

An elephant and a dog became pregnant at same time. Three months down the line the dog gave birth to six puppies. Six months later the dog was pregnant again. And nine months on it gave birth to another dozen puppies. The pattern continued. On the eighteenth month the dog approached

చక్కటి చేతిరాత

గోస్పాడు: సోమవారం నుంచి పదవ తరగతి పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి. పరీక్షల్లో ప్రశ్నలకు సరైన సమాధానాలు రాయడం ఎంత ముఖ్యమో, చేతిరాత కూడా అంతే ముఖ్యమన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చేతిరాత బాగుంటే మూల్యాంకనం చేసే వారికి సులువుగా అర్థమవుతుంది. చేతిరాతపై మంచి నైపుణ్యం కలిగిన విద్యార్థులకు మంచి మార్కులు వచ్చేందుకు వీలవుతుంది. దస్తూరీ బాగా లేకుంటే. సమాధానం అర్థంకాక మార్కులు కొంతమేర అయినా తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ప్రభావం టోటల్ మార్కులపై పడుతుంది.

**మార్కుల సాధనకు చేతిరాత కీలకం...**

మన చేతిరాతను బట్టి కూడా మన మనస్తత్వాన్ని, గుణగణాలను కూడా అంచనా వేయవచ్చునని నిపుణులు చెబుతారు. పరీక్షల్లో చేతిరాత కీలకంగా మారు తుంది. అందంగా రాసే అక్షరాలకు వచ్చే అదనపు మార్కులే మంచి ఫలితాలు అందిస్తాయి. సాధారణంగా విద్యార్థులు ఉత్తమ మార్కులు, గ్రేడులు సాధించడానికి ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు కానీ, చేతిరాత గురించి మాత్రం పట్టించుకోరు. దీంతో అనుకున్న మార్కులు పొందలేక పోతుంటారు. ఆత్మవిశ్వాసం, ఏకాగ్రతను పెంచుకుంటే మంచి రాత వస్తుంది. అందువల్ల విద్యార్థులు చేతిరాతపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలి. చేతిరాత బాగుంటే విద్యార్థుల్లో ఆత్మ విశ్వాసం కూడా పెరుగుతుంది.

### రాసే సమయంలో పాటించాల్సిన కొన్ని సూచనలు

- జవాబు పత్రాల బుక్‌లెట్లో సమాధానాలు స్పష్టంగా రాయాలి.
- నాలుగు వైపులా మార్జిన్లు (బార్డర్లు) వేసుకుంచే మంచిది.
- ఒక లైనుకు మరో లైనుకు కొంత గ్యాప్ ఇవ్వాలి.
- పదానికి పదానికి తగినంత స్పేస్ వదలాలి.
- వాక్యాలు పైకి కిందకు లేకుండా వరుస క్రమంలో ఉండాలి.
- బొటన వేలు, మూడవ వేలికి మధ్య చూపుడు వేలు సహాయంతో పెన్నును చక్కగా పట్టుకోవాలి.
- ఇలా చేయడం వలన రాసే సమయంలో పెన్ను స్పీడుగా ముందుకు కదులుతుంది.
- పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. లేకుంటే ఆ ప్రభావం చేతిరాతపై కూడా పడుతుంది.
- మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే చేతిరాత చక్కగా వస్తుంది.
- అక్షరాలు మరి పెద్దవి, చిన్నవిగా ఉండకూడదు.
- గుండ్రంగా, అందంగా రాస్తే మంచి మార్కులు పొందే అవకాశం ఉంటుంది.
- గొలుసుల అక్షరాలను రాస్తే మంచి మార్కులు వచ్చే అవకాశం ఉండదు.

### ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి



చేతి రాత అందంగా ఉండేలా విద్యార్థులకు ప్రత్యేకంగా సూచనలిస్తున్నాం. చక్కటి చేతిరాత రావాలంటే సాధనతోనే సాధ్యమవుతుంది. చేతిరాతను అభివృద్ధి చేసుకునేందుకు ప్రతీ రోజూ కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. రైటింగ్ బాగుంటే పేపరు వాల్యూయేషన్ చేసే టీచర్‌కు విద్యార్థిపై మంచి అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది.

– శివనాగేంద్ర, హెచ్‌ఎం, యాళ్లూరు హైస్కూల్

### అక్షరాలు గుండ్రంగా రాయాలి



విద్యార్థులు చక్కటి చేతిరాతను నిత్య సాధనతో సాధించవచ్చు. చదవడటంతో పాటు వారు నేర్చుకున్న సమాధానాలను అక్షరాలను గుండ్రంగా రాసేందుకు రోజు కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకొని సాధన చేయాలి. తొలి ప్రశ్నల నుంచి చివరి ప్రశ్న వరకు సమాధానాలు చక్కగా రాయాలి. విద్యార్థులు పరీక్షలో రాసే చక్కటి రాతతో పేపరు వాల్యూయేషన్ చేసే విద్యార్థికి మంచి ఫలితాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

– అబ్దుల్‌కరీం, ఎంఈఓ, గోస్పాడు

### రక్షణ గోడను పూర్తి చేయండి

నంద్యాల(న్యూటౌన్): దళిత వాడల అభివృద్ధిని కూటమి ప్రభుత్వం విస్మరించిందని, పట్టణంలోని చామకాల్వ, మద్దిలేరు వాగు, కుందూనది రక్షణ గోడను పూర్తి చేయాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు నాగరాజు, సీనియర్ నాయకులు తోటమద్దులు, రాజశేఖర్, సీపీఎం పట్టణ కార్యదర్శి లక్ష్మణ్ డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం పట్టణంలోని బైటిపేట, తెలుగుపేట ప్రాంతాల్లో ప్రజాచైతన్య యాత్రలో భాగంగా మూడవ రోజున పాదయాత్ర నిర్వహించి ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వారు మాట్లాడుతూ బైటిపేట, తెలుగుపేట ప్రాంతాల్లో కాల్వలను శుభ్రం చేయడం లేదన్నారు. దీంతో దుర్వాసనతో వెదజల్లుతుందని, దోమలు ఇళ్లలోకి చేరి రోగాలు వ్యాప్తి చెందుతున్నాయన్నారు. కార్యక్రమంలో సీపీఎం నాయకులు నరసింహ, మహమ్మద్‌గౌస్, మౌలాలి, కార్యకర్తలు విజయలక్ష్మి, బాను, తిరుపాలమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### కళాశాలపై దుష్ప్రచారం తగదు

ఆళ్లగడ్డ: చాగలమర్రి వాసవీ జూనియర్ కళాశాల కేంద్రంగా జరిగిన ఇంటర్ పరీక్షలో మాస్ కాపీయింగ్ జరిగిందని కొందరు దుష్ప్రచారం చేయడం విచారకరమని కళాశాల కరస్పాండెంట్ రమణ ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. మాస్ కాపీయింగ్ జరిగినట్లు, విచారణకు వచ్చిన అధికారులను ప్రోలోభాలకు గురి చేసినట్లు సోషల్ మీడియాలో వస్తోందని దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారన్నారు. ఇదంతా తమ కళాశాలకు మాత్రమే పరీక్ష కేంద్రం అనుమతి ఇచ్చారన్న అసూయతో గిట్టని వారు చేస్తున్న ఆరోపణలు అని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు నమ్మవద్దని కోరారు.